

Nädala menüü

	Esmaspäev 10.11.2025	Teisipäev 11.11.2025	Kolmapäev 12.11.2025	Neljapäev 13.11.2025
Lõunasöök	Plohv sealihaga 11 Hapukoor 30 2 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Kartuli-makaronisupp 200/250/300 1, 3 Puuviljasalat Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ahjukartul 100/150/200 Kalakaste 150/200/200 2, 4, 1 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Värskekapsasupp Hapukoor 30 2 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupini ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
1,-3,klass									
Energia	593kcal 2480kj	593kcal 2479kj	556kcal 2328kj	591kcal 2473kj				583kcal 2440kj	0kcal 0kj
Valgud	19.42g 13.10%	19.66g 13.27%	20.40g 14.67%	22.04g 14.92%				20.38g 13.98%	0 g
Rasvad	30.24g 45.90%	21.25g 32.28%	21.28g 34.42%	27.75g 42.26%				25.13g 38.79%	0 g
Küllastunud rasvhapped	5.28g 8.02%	2.22g 3.37%	3.28g 5.31%	5.66g 8.62%				4.11g 6.35%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	56.74g 38.29%	75.60g 51.04%	66.70g 47.96%	59.35g 40.17%				64.60g 44.32%	0 g
Suhkrud kokku	4.13g 2.79%	3.50g 2.36%	4.21g 3.03%	3.46g 2.34%				3.83g 2.63%	0 g
Kiudained	8.02g 2.70%	10.10g 3.41%	8.22g 2.96%	7.82g 2.65%				8.54g 2.93%	0 g
Süsivesikud kokku	64.76g 40.99%	85.7g 54.45%	74.92g 50.92%	67.17g 42.82%				73.14g 47.25%	0 g
Sool kokku	1.23g	1.29g	1.22g	1.50g				1.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.43g	0.35g	0.40g	0.35g				0.38g	0 g
4,-9,klass									
Energia	704kcal 2946kj	713kcal 2983kj	781kcal 3267kj	703kcal 2941kj				725kcal 3034kj	0kcal 0kj
Valgud	22.46g 12.76%	23.58g 13.23%	30.29g 15.52%	25.31g 14.40%				25.41g 14.02%	0 g
Rasvad	36.76g 46.99%	28.74g 36.27%	35.33g 40.72%	36.04g 46.15%				34.22g 42.48%	0 g
Küllastunud rasvhapped	6.59g 8.42%	3.24g 4.09%	10.25g 11.81%	7.49g 9.59%				6.89g 8.55%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	66.24g 37.63%	84.65g 47.49%	81.06g 41.52%	64.95g 36.96%				74.22g 40.95%	0 g
Suhkrud kokku	5.16g 2.93%	5.25g 2.94%	5.27g 2.70%	5.20g 2.96%				5.22g 2.88%	0 g
Kiudained	9.20g 2.61%	10.73g 3.01%	8.77g 2.25%	8.77g 2.49%				9.37g 2.58%	0 g
Süsivesikud kokku	75.44g 40.24%	95.38g 50.5%	89.83g 43.77%	73.72g 39.45%				83.59g 43.53%	0 g
Sool kokku	1.37g	1.47g	1.61g	1.68g				1.53g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.53g	0.53g	0.54g	0.52g				0.53g	0 g
10.-12.klass									

Energia	836kcal 3498kj	839kcal 3512kj	804kcal 3365kj	864kcal 3615kj				836kcal 3497kj	0kcal 0kj
Valgud	25.94g 12.41%	25.32g 12.07%	28.53g 14.19%	27.99g 12.96%				26.95g 12.89%	0 g
Rasvad	42.29g 45.52%	34.72g 37.22%	32.04g 35.85%	45.50g 47.39%				38.64g 41.59%	0 g
Küllastunud rasvhapped	10.66g 11.48%	6.56g 7.04%	10.31g 11.54%	15.23g 15.86%				10.69g 11.51%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	81.74g 39.11%	99.11g 47.23%	94.27g 46.89%	79.02g 36.58%				88.53g 42.36%	0 g
Suhkrud kokku	5.92g 2.83%	7.00g 3.33%	5.27g 2.62%	6.93g 3.21%				6.28g 3.00%	0 g
Kiudained	12.36g 2.96%	14.62g 3.48%	12.34g 3.07%	13.24g 3.07%				13.14g 3.14%	0 g
Süsivesikud kokku	94.1g 42.07%	113.73g 50.71%	106.61g 49.96%	92.26g 39.65%				101.68g 45.51%	0 g
Sool kokku	1.76g	1.95g	1.84g	2.25g				1.95g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.64g	0.70g	0.54g	0.69g				0.64g	0 g